श्यामसुन्दर आयुर्वेद-ग्रन्थमाला : ७

ग्राम्य चिकित्सा

घर में, घर के समीप अथवा गाँव में जो वस्तुएँ उपलब्ध हैं, उन्हींसे रोग-शांति के लिए यह पुस्तक लिखी गई है।

लेखक
पं० केदारनाथ पाठक 'रासायनिक'

प्रकाशक
श्यामसुन्दर रसायनशाला प्रकाशन
गायघाट, वाराणसी-१

मुख्य वितरक
सर्व-सेवा-संघ-प्रकाशन, राजघाट, वाराणसी-१

...संस्करण ...र १९८०

मूल्य १·२५ पैसे

दो शब्द

साधारण-से-साधारण रोगों के निवारण के उपाय न जानने के कारण ही या तो हम वैद्य-डॉक्टरों के पास दौड़ते हैं, या उन्हें बुलाने में असमर्थ होने पर रोगों की मार सहते हैं। यदि लोग साधारण रोगों की शान्ति के उपाय जानते रहें, तो समय पड़ने पर उन्हें दिक्कतें न उठानी पड़ें। राख, लकड़ी के कोयले, मिट्टी, पानी और ठीकड़े आदि किसके घर में नहीं होते ? पर, उनके उपयोग न जानने के कारण ही तो हम उन्हें व्यथा समझकर उन पर ध्यान नहीं देते और कष्ट झेलते हैं। इसी तरह कौन ऐसा देहात है, जहाँ घर के निकट ही नागफनी, चकवड़, पुनर्नवा, नीम और पीपल आदि तुरन्त प्राप्त न हो सकें ?

जैसा कि पुस्तक के प्रारम्भ में इसके उद्देश्य में लिखा गया है, ये उपयोग तीन खण्डों में विभक्त कर दिये गए हैं। यथा–घर में प्राप्त होने, घर के निकट मिल सकने और घर-गाँव से कुछ दूर मिलनेवाली वस्तुएँ। राख, पत्थर, कोयला, बालू, तेल, गोबर, अन्न और साग-सब्जी आदि घर में प्राप्त होनेवाली—नागफनी, पुनर्नवा, तिपतिया, बनचोलाई आदि घर के निकट, पास-पिछवाड़े मिल सकनेवाली तथा अमरबेल, बेल, सीसम और सिरस आदि गाँव के निकट ही बाहरी बाग-जंगलों में प्राप्त होनेवाली चीजें हैं और इनमें अधिकतर ऐसी हैं, जिन्हें देहातवाले अवश्य ही पहचानते हैं। इस पुस्तक में इसी प्रकार की वस्तुओं से, रोग-निवारण के लिए उपयोग बताए गए हैं। साथ ही, सब रोगों की उपयोग-सूची भी पुस्तक में दी गई है, जिससे किसी भी रोग की दवा (वस्तु) सरलता से खोजी जा सकती है। यह पुस्तक इस दृष्टि से भी अत्यन्त उपयोगी और महत्त्वपूर्ण है कि जिन वस्तुओं को लोग व्यर्थ समझकर कुछ भी महत्त्व नहीं देते, उनका भी उपयोग बतलाकर यह सिद्ध कर दिया गया है कि सृष्टि में कोई भी वस्तु व्यथ और निष्प्रयोजन नहीं है। यदि इससे जनता कुछ भी लाभान्वित हो सकी, तो हम अपने परिश्रम को सार्थक समझेंगे।

—प्रकाशक

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
मंगल	१५
उद्देश्य	१५
राख	१५
लकड़ी का कोयला	१५
आग	१५
बालू	१५
पत्थर	१५
तम्बाकू के जले कोयले	१६
बकरी की मींगनी	१६
इमली के बीज	१६
मिट्टी	१६
हुक्के का पानी	१६
हुक्के का किट	१६
लाह की टूटी चूड़ियाँ	१६
पुराना कपड़ा	१६
चूल्हे की मिट्टी	१६
घर का जाला	१६
मिट्टी का ठीकड़ा	१७
गोबर	१७
गोमूत्र	१७
पुरानी रूई	१७
पुराना टाट	१७
नारियल का खोपड़ा	१७
छप्पर का पुराना बाँस	१७
चूहे की मींगनी	१७
घोड़े की लीद	१७
बाल	१७
कबूतर की बीट	१८
काली स्याही	१८
भूसा	१८
खली	१८
कम्बल	१८
लोहा	१८
ताँबा	१८
काँसे की थाली	१८
कौड़ी	१८
मिट्टी का तेल	१९
रेंड़ी का तेल	१९
ताड़ का पंखा	१९
दीया	१९
कुश	१९
सोना	१९
सिन्दूर	१९
मलयागिरि चन्दन	१९
धूप	२०
मोम	२०
तुलसी	२०
रुद्राक्ष	२०
रीठा	२०
सावाँ	२१
बिनौला	२१
सुरती	२१

चूना २१
कत्था २१
पान २१
सोपारी २१
पानी २१
शराब २१
भांग २२
अफीम २२
मधु २२
घी २२
मक्खन २२
गाय का दूध २३
दही २३
मट्ठा २३
गुड़ २३
महुआ २३
कड़ुआ (सरसों का) तेल २४
तिल का तेल २४
अलसी का तेल २४
नारियल का तेल २४
गेहूँ २४
मूँग २४
जौ २५
चावल २५
मटर २५
काँगनी २५
तिल २५
अलसी (तीसी) २५

सावाँ
अरहर
चना
कुलथी
मसूर
उड़द
कोदों
मरुआ
प्याज
लहसुन
सफेद जीरा
राई
हल्दी
अदरख
बड़ी इलायची
छोटी इलायची
मेथी
पत्रज (तेजपात)
सेंधा नमक
धनिया
हींग
पीसी सरसों
अजवाइन
लाल मिर्चा
सौंफ
कालीमिर्च
मगरैला
जावित्री

जायफल	३०	करैला	३५
लौंग	३०	सेम	३५
छड़ीला	३१	नागफनी	३५
दालचीनी	३१	भाँगरा	३५
स्याहजीरा	३१	मोथा	३५
पकी इमली	३१	पुनर्नवा (गदहपूर्णा)	३५
अमचूर	३१	हुलहुल	३५
खीरा	३१	धतूरा	३५
ककड़ी	३१	अपामार्ग (चिड़चिड़ा)	३६
गाजर	३२	नोनी	३६
पोई	३२	चकवड़	३६
लौकी	३२	सत्यानाशी	३६
पेठा	३२	सहदेवी	३६
पपीता	३२	ककही	३६
परवल	३२	काकजंघा	३७
अरवी	३३	तितिया (चाँगेर)	३७
तरबूज	३३	बनचौलाई	३७
खरबूजा	३३	कुकरौंधा	३७
सुथनी	३३	दूब	३७
पालक	३३	तितलौकी	३७
सोया	३३	नीम	३८
बथुआ	३३	पीपल	३८
मूली	३४	बड़ (बरगद)	३८
तोरई	३४	शहतूत	३८
चन्दसुर (हालों)	३४	महुआ	३८
आलू	३४	आम	३८
बैगन	३४	कटहल	३९
फूलगोभी	३४	जामुन	३९
भिण्डी	३४	सहिजन	३९

बेल	३९	अमरबेल	४४
कदम्ब	३९	बरियारा	४४
फालसा	३९	इमली	४४
अनार	४०	कैथ	४४
जम्बीरी नींबू	४०	पाँकर	४४
शरीफा	४०	खजूर	४४
अमरूद	४०	शीशम	४५
आँवला	४०	गूलर	४५
पोदीना	४१	बाँस	४५
सूरण	४१	ताड़	४५
केला	४१	फरहद	४५
कनेर	४१	ढाक	४५
मौलसिरी	४१	नरसल	४६
कचनार	४१	बकायन	४६
चम्पा	४२	सिरस	४६
अगस्त	४२	थूहर	४६
मोतिया बेला	४२	आक (मदार)	४६
ओड़हुल	४२	सेमल	४६
गेंदा	४२	अड़ूसा	४७
चमेली	४२	अशोक	४७
जूही	४२	गुड़ूची (गुरुच)	४७
गुलाब	४३	लिसोड़ा	४८
बड़ा करंज	४३	सिवार	४८
छोटा करंज (करंजुआ)	४३	गधे की लीद	४८
छोटी कटेरी	४३	अरहर की पत्तियाँ	४८
बड़ी कटेरी	४३	धान	४८
झाऊ	४४	कपास	४८
कास	४४	कुसुम	४८

रोगानुसार उपयोग-सूची : अकारादि क्रम से

रोग	पृष्ठ
अग्निमांद्य पर	३९
अण्डकोश-वृद्धि और दर्द पर	२०, २६, ३८, ३९
अतिसार और आमातिसार पर	२८, ३१, ३६, ३७, ३९
अतिसार और ज्वरातिसार पर	४५
अपस्मार (मिरगी) का दौरा रोकने के लिए	२०
अपरस पर	३७
अफीम के विष पर	४१
अरुचि पर	२७
अर्बुद (गाँठ) पर	३२
अधकपारी के दर्द और जुकाम पर	२४
आँखों के दर्द और आने पर	१६, २२, ४६
आँखों की कसावट मिटाने व नींद लाने के लिए	१९
आँखों से कम दिखाई देने व चक्कर पर	२२, ३७, ४२
आँखों की पीली फुन्सियों पर	३४
आँखों के फूले और माड़े पर	४१
आँतों के कीड़े मारने के लिए	३९
आमवात की शोथ पर	३१, ३९
आमातिसार पर	३९
आमातिसार व रक्तातिसार पर	३०
आयु-बुद्धि तथा तेज-वृद्धि के लिए	३८
उकवत पर	१७, २४, ३६
उँगली के घाव, सिर, हाथ, पैर या पेट की जलन पर	१६
उँगली के घाव की जलन पर	२३
उँगली की शोथ पर	२५
उन्माद पर	२६, ३२

उपदंश, जुकाम पर ४३, ४४
उपदंश की गाँठ बैठाने के लिए ४५
कट जाने पर खून बन्द करने के लिए ३७, ४२
कर्ण रोग पर ४२, ४५
कफ रोग मिटाने और हृदय मजबूत करने के लिए ३८
कमजोरी पर २२
कब्ज और फोड़े-फुन्सियों पर ४४
कब्ज, कण्ठ सूखने, नाक से खून गिरने, गर्मी व दिमाग की कमजोरी पर २२
काँच निकलने पर २२, २६, ४०
कान से पीब निकलने पर १८, ३६
कामला रोग पर ३८, ४८
कुत्ते के विष पर ३१, ४८
खाँसी व कफ कम करने के लिए ३१
खाँसी व थूक के साथ खून आने पर ३३
खाँसी व अतिसार पर ४०
खाँसी व धातु पर ४८
खुजली, रूखापन, बदबू व मैल दूर करने के लिए २३, २९, ४७
खुजली व दाह-शान्ति के लिए २४, ४१, ४२, ४५
खून कभी न घटने व अच्छी नींद लाने के लिए २३
खून साफ करने के लिए २१
खून-नाक, मुँह, गुदा और लिंग से गिरने पर २९
गई हुई दृष्टि लौटाने के लिए ३७
गठिया पर २५, २७, २८, ३८
गंजेपन पर ३०, ३५
गठिया, प्रमेह, जीर्णज्वर और वातरक्त पर ४७
गण्डमाला पर ४१, ४६, ४८
गर्भ गिराने के लिए ४०, ४८

गर्भ न ठहरने के लिए ३५
गिरता हुआ गर्भ रोकने के लिए २०
गर्भवती शीघ्र होने के लिए १८
गले की सूजन पर २५
गाय का दूध बढ़ाने और मोटी करने के लिए ३२
घाव पकने के लिए ३६
घाव से पानी निकलने और न फूटने पर १९
घाव शुद्ध करने व सुखाने के लिए २५, ४४
घाव बिगड़ जाने पर ३८
घाव आराम करने के लिए ३९
चक्कर आने पर ३३
चेचक का भय मिटाने के लिए २०
चेहरा चमकीला बनाने के लिए २३
चोट या कट जाने पर खून बन्द करने के लिए १६, १९
चौथिया बुखार पर ४२
जलोदर और यकृत पर ४४
जलने पर १७, १८, २२, २४, २८, ३३, ३४
जहरीले फोड़ों पर ३७
ज्वर-नाश करने तथा पेट के कीड़े मारने के लिए ४५
जाड़े का बुखार रोकने के लिए २०
जुकाम और मूत्रकृच्छ्र पर ४३
जुकाम मिटाने व बुखार रोकने के लिए २०
जुएं मारने के लिए ४०, ४३
तपेदिक में दिल मजबूत करने व खून बढ़ाने के लिए ३४
ततैया (बर्रें) काटने पर ३३
ताकत के लिए ३२, ३६
तिल्ली, अर्श, आन्त्रशुद्धि और पित्तज-व्याधि पर ३३, ३५
दमे पर ३६

दाद पर १९, २१, ३६, ४५
दाह, प्यास, चक्कर और मल-मार्ग से रक्तस्राव पर ४०
दांत-दर्द, पोब, हिलने और मलिनता पर १५
दांत चमकीले, मजबूत व कीड़ों से रहित करने के लिए १५,२४,२६,४१
दांतों के दर्द व मसूड़ों की खराबी पर ३२, ३६, ४४
दाँतों का विष दूर करने के लिए ३४
दाँतों को कसावट के लिए ३९
दूषित व्रण पर २१, २६
धतूरे के विष पर ३७
नकसीर बन्द करने के लिए २६, ३७
नमक अधिक खा लेने के कारण प्यास पर २८
नपुंसकता पर २७, ४२
नेत्र-रोग पर ४१, ४३
नींद लाने के लिए ३६
पथरी पर ३४
पसीना अधिक निकलने पर २४
पसीना अधिक निकलकर शीत लगने पर १६
पक्षाघात पर ३८
प्यास कम करने के लिए १८, २३,३०
प्यास, वमन व अरुचि पर ३५, ४१
प्रसव शीघ्र होने के लिए १७
प्रसव सुखपूर्वक होने के लिए १७, २५, २७, ४६
प्रसव के बाद अन्तरमल निकालने व गर्भाशय की पीड़ा पर २६
प्रसूत-ज्वर, प्रदर और प्रमेह पर २०
प्रसूता स्त्री व ब्याई हुई गाय को शीघ्र शक्ति लाने के लिए २३
प्रसूता स्त्री को पतले दस्त, चक्कर और दूध कम होने पर २७
प्रसूता के उदर की कमजोरी व उदर-शूल पर ३३

प्रदर, सोमरोग, कष्टार्तव, योनिशूल तथा योनिकण्डु पर २७, ३३, ४२ ४५
प्रमेह और रक्त-विकार पर २८
प्रमेह और प्रदर पर ३४, ३८, ३९
प्रमेह पर ३८, ४७
पेट, सिर या किसी अंग के दर्द पर १५, २१, २५, २९, ३१, ३४
पेट के अफरे पर १८
पेट में कीड़े न पड़ने के लिए २३
पेट का भारीपन, पेशाब की रुकावट मिटाने व डकार लाने के लिये ३४
पेट-दर्द, अफरा व भारीपन पर ३४, ३९
पेट की वायु बिगड़ी रहने पर ४४
पेट के कीड़ों, वमन, प्यास, मुख की दुर्गन्ध और विरसता पर ३५, ४५
पेड़ पर से गिर जाने पर २१
फोड़े-फुन्सी, खुजली और कब्ज पर ३६
फोड़ा जल्दी पकाने के लिये ३९
फोड़े की गाँठ जल्दी बैठाने के लिये ४३
बच्चों के कब्ज पर १९, ४३
बच्चों की पसली पर १७
बच्चों के सूखा रोग पर १९
बच्चों के अतिसार पर ३७, ३९, ४४
बच्चों के मुखपाक पर ४२
बच्चों के पेट के कीड़े मारने के लिए ४३
बच्चों के पेट-दर्द, कब्ज और अफरे पर ४६
बच्चों का बढ़ा पेट और यकृत् ठीक करने के लिए ३५
बच्चों के दस्त, कै और सर्दी के बुखार पर ३०
बच्चों के बार-बार के कुपच के दस्तों पर २३
बच्चों के हरे-पीले दस्त और यकृत् पर २१
बच्चों के दाँत सुगमता से निकलने के लिए १८

बवासीर पर	२२, ३७, ४१
बलगम अधिक गिरने व दर्द पर	१७
बड़ों के पेट-दर्द व पतले दस्त पर	२३
बाघी बैठाने के लिए	४८
बालतोड़ पर	१७
बात-व्याधि पर	२०
बाल काले, घुँघराले, मुलायम करने व नेत्र-ज्योति बढ़ाने के लिए	३५
बिना मुँह का घाव बैठाने के लिए	१५
बिच्छू काटने पर	२०
बुखार में अधिक दाह पर	१८, ३२
बुखार, पित्तज-शोथ और मूत्राघात पर	२५
बुखार, सर्दी व पारी के लिए	३५, ३८
बेहोशी और लू लगने पर	१९
बेहोशी और गले के रुकने पर	२८
बैल के तरस जाने पर	४५
भूख रोकने और भस्मक रोग मिटाने के लिए	३६
भोजन हजम होने व खून बढ़ाने के लिए	३३
मन्दाग्नि पर	४१
मकड़ी के घाव पर	१८
मसूड़ों के दर्द पर	३७
मसूड़ों की शोथ पर	४०
मसूड़ों के रोग पर	४३
मसूड़े पक जाने पर	४६
माहवारो बिगड़ने पर	३८
माहवारी के दर्द पर	२६
मासिकधर्म खुलासा लाने के लिए	४१
मुँह से पानी गिरने पर	४४

मुँह की झाँई (मुहाँसों) पर २५, ३०, ३५
मुँह के छालों पर २१, ३८, ४२, ४८
मूत्र की रुकावट पर १७, २५, ३२, ३३, ३६, ४५
मूर्च्छा दूर करने के लिए २१, २७, ३०, ३९
मूत्राकृच्छ्र पर ४४
मोच या टूटे हुए अंग पर ४४
मोटापा कम करने के लिए २६
यकृत् और प्लीहा पर ३२, ३३, ३४, ४६
योनिसंकोचन २२, ३४, ४२
यक्ष्मा के कीटाणु मारने के लिए ३७
योनि-शूल पर २२
रक्तपित्त पर ३२, ४७
रतौंधी पर १७, १९, ४२
लू लगने पर ३१, ३७
वमन (कै) रोकने के लिए १९
वातगुल्म, बेहोशी तथा नाक, मुँह से खून गिरने पर ४०
व्याप्त जहरीला असर दूर करने के लिए ३७
विसर्प (फोड़ा) पर २५
विद्रधि (गाँठ) पर ३९
विष का वेग कम करने के लिए ३०
विष का अंश नष्ट करने व दाह की शान्ति के लिए २६
विदेश के पानी का असर न होने के लिए २९
वीर्य-वृद्धि के लिए २३
शरीर मुलायम और साफ करने के लिए २४, २९
शय्या-मूत्र पर ४२
श्वास पर ३८
शीतला रोग पर ४८

शीतज्वर पर ४२, ४३
शुक्रमेह और शीघ्र पतन पर ४६
शोथ पर १५, १७, २६, २८, ३४, ३५, ४६
सर्प-दंश-स्थान का पता लगाने के लिए १६
सर्प न निकलने के लिए १७
सर्प-विष, अतिसार और हैजे के दस्त बन्द करने के लिए २०
सर्वाङ्ग में दर्द या सूजन पर १५
सहनशीलता बढ़ाने के लिए ३६
स्तम्भन के लिए २०
संखिया का विष दूर करने के लिए ३४
सिर-दर्द पर १९, २५, २८, ३०, ३१, ३९
स्त्री के स्तनों में दूध कम करने के लिए २१
स्त्री के गर्भाशय में शोथ पर ३१
स्त्रियों की मृगी (योषापस्मार) पर २९
सिर के उड़े हुए बाल उगाने के लिए ४०
सूजाक पर २३, ४८
सूखी खाँसी पर ४८
सेहुँआ पर ३५
हड्डी या जोड़ों के दर्द पर २५
हाथीपाँव (श्लीपद) पर २९
हाथ-पैर की शोथ पर १५
हाथ-पैर में चोट लगने या टूटने पर २३, २९
हाथ-पैर की जलन मिटाने व नींद लाने के लिए २४
हैजे में मूत्र न उतरनें पर १६
हैजा और प्यास मिटाने के लिए २१, ३०
हैजा होने का डर मिटाने के लिए ४०
होठ नीले होने तथा न फटने के लिए २४

ग्राम्य चिकित्सा

मंगल

जिसके चरण-कमल की, हर समय, ब्रह्मा आदि देव सेवा किया
करते हैं, ऐसी बुद्धि, स्फूर्ति देनेवाली दिव्य
सरस्वती को मैं प्रणाम करता हूँ।

उद्देश्य

घर में, घर के समीप अथवा गाँव में जो वस्तुएँ उपलब्ध हैं, उन्हीं-से, रोग-शान्ति के लिए यह पुस्तक लिखी जाती है।

वस्तुओं के प्रयोग

राख : यदि किसीके हाथ या पैर में शोथ (सूजन) हो तो उस पर कण्डे की राख मलनी चाहिए। इससे शोथ हट जाती है।

लकड़ी का कोयला : नित्य नियमपूर्वक लकड़ी के कोयले के चूर्ण से दांत साफ करने से दर्द, पीब, हिलना तथा गन्दगी दूर होती हैं।

आग : वायु, कफ या शीत लगने के कारण यदि पेट, सिर या किसी अङ्ग में दर्द हो, तो और सब उपाय छोड़कर सबसे पहले दर्दवाले स्थान पर, आग से अच्छी तरह सेंक करनी चाहिए। शीघ्र ही कष्ट दूर होगा।

बालू : कफ या वायु के कारण शरीर के किसी हिस्से में दर्द या सूजन हो, तो बालू की पोटली से सेंक करने से शीघ्र लाभ होता है।

पत्थर : नया उठा हुआ बिना मुँह का घाव बैठाने के लिए उस पर पत्थर गरम करके सेंक करनी चाहिए।

तम्बाकू के जले कोयले : तम्बाकू पीने के बाद जले हुए कोयले के चूर्ण से प्रतिदिन दाँत साफ करने से दाँत चमकीले, मजबूत और कीड़ों से रहित हो जाते हैं।

बकरी की मींगनी (लेंड़ी) : गीली फुन्सियों पर कपड़छन की हुई बकरी की मींगनी बुरकने से फुन्सियाँ सूख जाती हैं।

इमली के बीज : किसीको सर्प काट ले और शरीर में काटने के चिह्न दृष्टिगोचर न हों, तो काटे हुए स्थान पर इमली के बीज घिसना चाहिए। इस उपाय से काटने के चिह्न (निशान) दिखाई देने लगेंगे।

मिट्टी : उँगली के घाव, सिर, हाथ, पैर या पेट को जलन मिटाने के लिए उन पर पानी में घुली हुई मिट्टी का लेप करना चाहिए।

हुक्के का पानी : यदि हैजे के रोगी को पेशाब न उतरता हो, तो हुक्के के पानी में तर किया हुआ कपड़ा पेड़ू पर रखना चाहिए।

हुक्के का कीट : यदि आँखों में दर्द हो रहा हो, तो हुक्के के अन्दर जमा हुआ कीट निकाल, थोड़े पानी में घोल, आग पर गरम कर आँखों के बगल (पुट) में दोनों ओर लेप कर देना चाहिए।

लाह की टूटी चूड़ियाँ : जिस घाव से पानी चलता हो और फूटकर उसकी मवाद बाहर न निकलती हो, तो उस पर टूटी हुई लाह की चूड़ियाँ जलाकर उसकी गरम-गरम राख रखनी चाहिए।

पुराना कपड़ा : चोट लगने के कारण या कट जाने से यदि खून बहता हो, तो पुराना कपड़ा जलाकर घाव पर भर देना चाहिए। इससे खून बन्द होकर घाव सूख जाता है।

चूल्हे की मिट्टी : किसी सांघातिक बीमारी के कारण रोगी का शरीर पसीने से तर हो जाय और शीत मालूम होने लगे, तो चूल्हे की जली हुई मिट्टी कपड़छन कर शरीर पर मलना चाहिए।

घर का जाला : तलवार आदि से शरीर का कोई हिस्सा कट जाय, तो उसमें जाला भर देना चाहिए। इससे खून बहना बन्द होकर घाव सूख जाता है।

मिट्टी का ठीकड़ा : देह के रोएँ टूटकर बलतोड़ हो जाय और उसमें अधिक जलन हो, तो उस पर पानी में ठीकड़ा घिसकर लगा देना चाहिए। इससे शीघ्र ही जलन मिट जाती और घाव भी सूख जाता है।

गोबर : गौ के ताजे गोबर का रस निचोड़कर आँखों में आँजने से दस दिन में रतौंधी मिट जाती है।

गोमूत्र : शरीर में सूजन हो, तो रोगी को कई दिनों तक ढाई तोले की मात्रा में गोमूत्र पिलाना और शोथ पर उसीकी मालिश करनी चाहिए।

पुरानी रूई : कलेजे से ज्यादा बलगम गिरे या शरीर के किसी हिस्से में दर्द हो, तो पुरानी रूई गरम करके दर्दवाले स्थान पर बाँधना चाहिए।

पुराना टाट : पुराने टाट की राख जले हुए स्थान पर भुरकने से घाव जल्दी सूख जाता है। यदि वही राख गाय के घी या तिल के तेल में मिलाकर बच्चे की पसलियों में लगायी जाय, तो कफ-रोग मिटता है।

नारियल का खोपड़ा : नारियल के ऊपर का कड़ा खोपड़ा जलाकर निकाले हुए तेल के व्यवहार से उकवत ठीक होता है।

छप्पर का पुराना बाँस : छोटे बच्चे को हब्बा-डब्बा (पसली चलना) रोग हो जाय, पेट तना हो, तो उसके कलेजे, पसली और पेट को छप्पर का पुराना बाँस जलाकर सेंकना चाहिए।

चूहे की मींगनी : चूहे की मींगनी (लेंड़ी) जल के साथ पीसकर पेड़ू पर चढ़ाने से मूत्र खुलकर आने लगता है।

घोड़े की लीद : घोड़े की लीद योनि के सामने जलाने या उसकी धूनी देने से जीता या मरा हुआ बच्चा शीघ्र निकल आता है।

बाल : आदमी के केश जलाकर अर्क गुलाब में मिला और उसे स्त्री के सिर पर मलने से सुखपूर्वक प्रसव होगा।

केश बिल में रखने से साँप नहीं निकल सकता।

कबूतर की बीट : स्त्री ऋतुकाल में कबूतर की बीट योनि में रखे तो शीघ्र गर्भवती हो।

काली स्याही : आग से साधारण जले हुए स्थान पर तुरत स्याही लगा देने से फफोले नहीं होते और जलन मिट जाती है।

भूसा : भूसा जलाकर उसके धुएँ में हाथ सेंक-सेंककर, बच्चे की पसली सेंकने से पसली चलना और कफ—दोनों की शान्ति होती है। भूसा जौ या गेहूँ का हो।

खली : किसीके शरीर पर मकड़ी के मूत्र से या मकड़ी के दब जाने से फुन्सियाँ हो जायँ तो उन पर सरसों की खली जलाकर उसकी राख बुरकना चाहिए। इससे तीन-चार दिनों में ही फुन्सियाँ सूख जाती हैं।

कम्बल : पेट अफर रहा हो, तो गरम पानी में कम्बल भिगोकर उससे सेंक करनी चाहिए।

लोहा : किसी उपाय से प्यास बन्द न हो, तो लोहे का एक टुकड़ा आग में गरम कर, कई बार पानी में बुझायें और वही पानी छानकर प्यासे को पिलायें। प्यास शीघ्र मिट जायगी।

तांबा : असली ताँबे का तार बनवाकर, छोटे बच्चे के गले में पहना देने से उसके दाँत सुगमता से निकल आते और किसी प्रकार का कष्ट नहीं होने पाता।

कांसे की थाली : बुखार में पित्त का अधिक प्रकोप होने के कारण रोगी दाह से व्याकुल हो रहा हो, तो उसे चित्त लेटाकर उसकी नाभि के ऊपर एक काँसे की थाली रखकर ऊपर से शीतल जल की धार छोड़ें। जब जल से थाली भरने पर हो जाय, तब जल फेंक दें और फिर जल की धार छोड़ें। इस विधि से दो-तीन बार जल की धार छोड़ने पर शीघ्र ही दाह-शान्ति हो जाती और रोगी को आराम मालूम होने लगता है।

कौड़ी : कौड़ी जलाकर कूट और कपड़छन कर लें। कान से पीब निकलने पर दिन में तीन-चार बार उस चूर्ण को बुरकें। तीन-चार दिनों में ही कान बहना बन्द हो जायगा।

मिट्टी का तेल : दाद पर मिट्टी का तेल मलने से तीन-चार दिनों में
ी दाद सूख जाता और उसकी पपड़ियाँ उखड़ने लगती हैं। बादी के दर्द
र भी इसको मलने से लाभ होता है।

रेंड़ी का तेल : छोटे बच्चे को कब्ज में उसके पेड़ू पर रेंड़ी का तेल
पड़कर सेंक करनी और उस पर रेंड़ी का पत्ता रखकर बाँध देना
ाहिए। एक बार में दस्त न हो तो घण्टे-दो घण्टे के बाद फिर एक बार
ह उपाय करें। अवश्य दस्त होगा।

जिसे रतौंधी हो गयी हो, उसके सिर में कई दिनों तक रेंड़ी के तेल
ी मालिश करने से वह मिट जाती है।

ताड़ का पंखा : मूच्छित मनुष्य के चेहरे पर शीतल जल से भींगे हुए
ाड़ के पंखे से हवा करनी चाहिए। इससे लू या गरमी के कारण होने-
ाली बेहोशी मिटती है।

दीया : कड़ुए या रेंड़ी के तेल के दिये का काजल बच्चे को लगाने
उसकी आँख का भारीपन मिटता और नींद जल्दी आती है। यह
योग बड़ों के लिए भी उपयोगी है।

कुश : कुश जल के साथ पीस-छानकर पिलाने से उल्टी रुक
ाती है।

सोना : मिट्टी के घड़े के जल में सोने की अँगूठी या कोई आभूषण
ालकर घण्टे-दो घण्टे पड़ा रहने दें और फिर उस जल से बच्चे या जवान
ो स्नान करायें, तो सूखा रोग मिटता है। यह जल कुछ दिनों तक
ीने के लिए भी देना चाहिए।

सिन्दूर : किसी चीज से चोट लगकर शरीर कट जाय, तो वहाँ
सिन्दूर भर देना चाहिए। इससे खून बन्द होता और घाव शीघ्र
ूखता है।

मलयागिरि चन्दन : मलयागिरि चन्दन जल में घिसकर सिर पर
ेप करने से गरमी से होनेवाला सिर-दर्द मिटता है।

धूप : ढाई तोले धूप (देवदारु) आध सेर जल में पकायें, एक छटाक शेष रहने पर उतारें। शीतल होने पर एक तोला मधु मिलाकर कई दिनों तक रोज सुबह पीने से प्रसूत-ज्वर, प्रदर और प्रमेह मिटता है।

मोम : पाँच तोले मोम गरम कर उसमें एक रूमाल तर कर रख लें। अण्डकोश में दर्द या शोथ हो तो वह रूमाल जरा आग में सेंक, अण्डकोश पर रख, ऊपर से लँगोट कस लें। कई दिनों तक उक्त पट्टी बाँधने से रोग निर्मूल हो जाता है।

● **तुलसी :** जुकाम में तीन-चार बार तुलसी की पचीस-तीस पत्तियाँ चबाने से वह मिटता और बुखार नहीं होने पाता।

जाड़े के बुखार में बुखार आने से तीन घण्टे पहले ही हाथ-पैर के नाखूनों में तुलसी की पत्तियों का रस और कड़ुआ तेल मलना और कालीमिर्च तथा तुलसी की ताजी पत्तियाँ चबाना चाहिए।

एक पाव तुलसी की पत्तियों का रस और एक पाव कड़ुआ तेल इन्हें पकायें। केवल तेल शेष रहने पर उतार और छानकर बोतल में रख लें। इसे 'सुरसादि तैल' कहते हैं। इसकी मालिश से सभी तरह की वात-व्याधियाँ मिटती हैं।

काली तुलसी की जड़ पान में खाने से सहवास के समय रुकावट होती है।

बिच्छू काटने पर तुलसी की जड़ दंश-स्थान पर जल के साथ घिसकर लगा दें। शीघ्र ही विष उतर जायगा।

रुद्राक्ष : वसन्त-ऋतु में नित्य सुबह एक रुद्राक्ष जल के साथ पीस और जल में ही घोलकर पीने से चेचक का भय नहीं रहता। वसन्त में इसकी माला पहनना भी हितकर है।

एक रुद्राक्ष दूध के साथ पत्थर पर घिस और दूध में ही घोलकर पीने से गिरता हुआ गर्भ रुक जाता है।

रीठा : रीठे के बीज जल के साथ पीसकर नास देने और थोड़ा पिलाने से अपस्मार (मिरगी) का दौरा रुक जाता है।

● हमारी 'तुलसी के उपयोग' पुस्तक में विशद वर्णन है। मू० १)२५

सर्प-विष, अतिसार और हैजे के दस्त में रीठे की गिरी का जल पिलाना लाभदायक है।

सावां : सावां जलाकर उसकी राख मधु के साथ चटाने से हैजा और प्यास मिटती है। साधारणतः राख की मात्रा चार आने भर है।

बिनौला : बिनौला जलाकर उसीकी लपट में बार-बार हाथ गरम करके पेट सेंकने से वेदना शान्त होती है।

सुरती : यदि बलगम या बादी के कारण अण्डकोष बढ़ जाय, तो रात में सोते समय, कई दिनों तक, तम्बाकू का पत्ता बाँधना चाहिए। इससे अण्डकोष का बढ़ना और दर्द ठीक हो जाता है। यदि इससे अधिक गरमी मालूम पड़े और वमन हो, तो पत्ते न बाँधकर चूने का निथरा हुआ जल पीना चाहिए। इससे गरमी और वमन दोनों मिट जायँगे।

चूना : बच्चों के हरे-पीले दस्त और बिगड़े हुए यकृत् में चूने का निथरा हुआ जल पीने को देना चाहिए।

विशेष—पाँच सेर पानी में एक पाव कली चूना डालकर मिलायें और पड़ा रहने दें। चार-पाँच घण्टे बाद चूना बर्तन के पेंदे में बैठ जायगा और उसका निर्मल जल ऊपर रह जायगा। उसे ही ग्रहण करें। यही चूने का निथरा हुआ जल है।

कत्था : दिन में कई बार थोड़ा-थोड़ा कत्था चबाते रहने से मुख-पाक (मुँह के छाले) में आराम होता है।

चवन्नी भर कत्थे का काढ़ा नित्य पीने से शीघ्र रक्त शुद्ध होता है।

पान : दूषित व्रण पर पान की पट्टी बाँधनी चाहिए।

स्तनों में दूध कम करने के लिए उन पर पान की पट्टी बाँधें।

सुपारी : सुपारी जलाकर पीस लें और दाद अच्छी तरह खुजलाकर उस पर कुछ दिनों तक चूर्ण को बुरकें। दाद समूल नष्ट हो जायगा।

पानी : मूर्च्छा दूर करने के लिए चेहरे पर ठंढे पानी के छींटे देने और थोड़ी-थोड़ी देर पर पानी पिलाना चाहिए।

शराब : पेड़ आदि से—ऊँचाई से गिरे हुए को मात्रानुसार थोड़ी-

थोड़ी देर पर, तेज शराब पिलाने से दर्द का अनुभव नहीं होता
शक्ति आती है।

भांग : भाँग की पोटली से सेंक करने से बादी बवासीर का
गुदभ्रंश (कांच निकलना), योनि-शूल आराम होता और योनि संकु
होती है।

अफीम : थोड़े-से जल में मटर के बराबर अफीम घोलकर आग
पकायें। लेप की तरह होने पर अठन्नी के बराबर कपड़े के दो टुकड़े
कर उसी पर उसे फैला दें और दोनों पुटपुटियों में साट दें। इससे
आना, कीच बहना, लाली और दर्द मिटता तथा जुकाम-नजला
होता है।

*** मधु (शहद) :** आग से जले स्थान पर तुरत मधु लगाने से
मिटती, फफोले नहीं पड़ते और घाव जल्दी ठीक हो जाता है।

विशेष—घाव अच्छा होने के बाद यदि कुछ दिनों तक उस पर
में भींगा रूई का फाहा रखा जाय, तो वहाँ का सफेद दाग मिट जाता

घी : यदि तलवार से कट जाने के कारण किसी अंग में कम
आ जाय और वह अंग सूखता जाय, तो उस पर रात-दिन में तीन-
बार कुछ गरम घृत की मालिश करना और रोगी को अच्छी तरह
खाने को देना चाहिए।

जिसे चक्कर आता और आँखों से कम दिखाई देता हो, उसे
सुबह चार तोले गाय के घी में तीस दाने कालीमिर्च का चूर्ण डाल,
करके पीना चाहिए। इससे दिमाग और आँखों की सभी शिकायतें
हो जायँगी। जल इसके आधे घण्टे बाद पीना चाहिए।

मक्खन : रोज प्रातःकाल चार तोले मक्खन खाने और सिर पर
से सिर की गरमी, चक्कर, कब्ज, कंठ सूखना, नाक में पपड़ियाँ प
नाक से खून गिरना एवं दिमाग की कमजोरी मिटती है।

---

* हमारी 'मधु के उपयोग' नामक पुस्तक में विशद वर्णन है। मू०

गाय का दूध : गाय के ताजे दूध की चेहरे पर मालिश करने से चेहरा चमकीला होता है।

जिसे रात में सोते समय नित्य गरम दूध पीने का अभ्यास है, उसके शरीर का खून कभी नहीं घटता और उसे अच्छी नींद आती है। उसे कब्ज की शिकायत भी कभी नहीं रहती।

दही : गाय का दही शरीर में मलकर स्नान करने से खुजली, रूखापन, बदबू और मैल दूर होता तथा कान्ति बढ़ती है।

गाय के दही की मलाई की पट्टी बाँधने से उँगली के घाव की जलन मिटती और वह जल्दी फूटकर अच्छा हो जाता है।

*** मट्ठा (छाछ) :** भोजन के बाद मट्ठा पीने के अभ्यास से वीर्य बढ़ता है।

रोज मट्ठे का सेवन करनेवाले के पेट में कीड़े (केंचुए) नहीं हो पाते।

छोटे बच्चे को बार-बार पाखाने की हाजत हो और वह जो खाय वही गिरे, तो उसे दिन में दो बार नियमपूर्वक कुछ दिनों तक मट्ठा पिलायें। पेट ठीक हो जायगा।

बड़ों के पेट-दर्द और पतले दस्त में सेंधा नमक के साथ मट्ठा देना चाहिए।

गुड़ : चिकने अन्न के भोजन के कारण लगनेवाली प्यास मिटाने के लिए गुड़ का शर्बत पिलाना चाहिए।

बच्चा जननेवाली स्त्री या तुरत की ब्यायी गाय को रोज थोड़ा-थोड़ा गुड़ खिलाने से शीघ्र ही शक्ति आती है।

महुआ : सुजाकवाले को चार तोले महुआ आधा सेर गौ के दूध में पकाकर, उसकी खीर तीन दिनों तक खिलानी चाहिए।

हाथ-पैर में चोट आ गयी हो या वे टूट गये हों, तो महुआ उबाल-

---

* हमारी 'मट्ठा या छाछ के उपयोग' पुस्तक में विशद वर्णन है। मू० १)२५

कर उसीके जल से दर्दवाले स्थान को धोना और थोड़ा वही जल पीने को देना चाहिए।

गठियावाले को रोज भुना महुआ खिलाना लाभदायक है।

कड़ुआ (सरसों का) तेल : यदि बादी या बलगम के कारण आधे सिर में दर्द हो, तो उस जगह कड़ुआ तेल गरम कर रूई में भिगोकर रखना चाहिए। जुकाम हो, तो गरम तेल की नास लेनी चाहिए।

प्रतिदिन नाभि में कड़ुआ तेल लगाने से होठ नीले नहीं होते और न फटते हैं।

तिल का तेल : हाथ-पैर के तलवों में तिल के तेल की मालिश से जलन मिटती और नींद आती है।

दाँतों से बदबू आती हो और वे हिलते हों, तो दतुअन करने के बाद प्रतिदिन उन्हें तिल के तेल से मलना चाहिए। इससे वे मजबूत होते, बदबू और कीड़े मरते तथा उनकी अच्छी सफाई हो जाती है।

अलसी (तीसी) का तेल : कमर या ठेहुने के दर्द पर अलसी का तेल गरम करके मालिश करना चाहिए।

अलसी के तेल में चूने का निथरा हुआ जल डालकर खूब फेंटें। जब एक-दिल हो जाय, शीशी में रख लें और आग से जले हुए स्थान पर मरहम की तरह लगायें। घाव शीघ्र ठीक हो जायगा।

नारियल (गरी) का तेल : समूचे शरीर में खुजली हो तो रोज शरीर में नारियल का तेल लगाकर नहाना चाहिए। इससे दाह भी शान्त होती है।

गेहूं : गेहूँ जलाकर निकाला तेल लगाने से उकवत ठीक होता है।

विशेष—गेहूँ जलायें। जब धुँआ देने लगे, झट उसे एक लोहे के बर्तन में रख, ऊपर से दूसरे लोहे से दबा दें। दबाने से लोहे पर जो चिपचिपा काला-सा पदार्थ निकले, उसे व्यवहार करें। वही 'गेहूँ का तेल' है।

मूंग : मूँग को जला और कपड़छन कर शरीर पर मलने से अधिक पसीना निकलना बन्द हो जाता है।

हरा मूँग पीसकर शरीर पर उसका उबटन करने से चमड़ा मुलायम और साफ हो जाता है।

जौ : जौ का आटा पानी में घोलकर मस्तक पर लेप करने से उसकी पित्तज पीड़ा शान्त होती है।

जौ कुचलकर पानी में भिगो दें। जब पानी निथर जाय, पानी अलग लेकर जरा गरम कर लें और उसीके कुल्ले करें। शीघ्र ही गले की सूजन दूर होगी।

चावल : वैद्यक-विधि से बनाये हुए चावलों के माँड़ के व्यवहार से ज्वर, पित्तज शोथ तथा मूत्राघात मिटता है।

चावल सिल पर पीस और उसमें घी मिलाकर फोड़े पर लेप करने से शान्ति मिलती है।

यदि आँखों में लाली और दर्द हो, तो किंचित् गरम भात की पोटली से सेंकें। इससे कफ और बादी के कारण होनेवाले नेत्र-रोग दूर होंगे।

मटर : उँगलियों की शोथ मिटाने के लिए, शोथवाली उँगली मटर के किंचित् गरम काढ़े में कुछ देर तक डुबाये रखें।

मुख की झाँई मिटाने के लिए—मटर का उबटन लगायें।

काँगनी : काँगनी जल के साथ पीसकर लेप करने से गठिया का दर्द मिटता है। इसका काढ़ा पीने से मूत्र खुलकर आता है।

तिल : जल के साथ तिल पीसकर पुल्टिस बाँधने से अशुद्ध घाव शुद्ध होता और जल्दी भर जाता है।

जल के छींटे देकर, सिल पर पीसे हुए तिल का गोला बनाकर पेट पर घुमाने से पेट का दर्द मिट जाता है।

छः तोले काला तिल कूटकर चौबीस घण्टे तक जल में भिगो दें। सबेरे छानकर पानी पिलायें। तुरत प्रसव करनेवाली को बच्चा शीघ्र होगा।

अलसी (तीसी) : जल के साथ अलसी पीस और जरा गरम कर पुल्टिस बाँधने से कच्चा घाव शीघ्र पक जाता है। जब पुल्टिस कुछ गीली रहे, तभी उसे हटाकर बदल देना चाहिए।

सावाँ : जल के साथ सावाँ पीसकर पेड़ू पर चढाने से माहवारी का दर्द मिटता है।

अरहर : अरहर की दाल पानी में भिगो दें। जब अच्छी तरह फूल जाय, उसे सिल पर पीस और एक कपड़े पर फैलाकर पुल्टिस बना लें। जिस बच्चे को काँच निकलतीं हो, उस पर इसे बाँधें। इसी प्रकार कई दिनों तक बाँधने से काँच निकलना धीरे-धीरे कम हो जाता है।

चना : पाँच तोले चना एक पाव जल में भिगो दें। प्रातःकाल छानकर चना अलग कर दें। शेष जल में थोड़ी शक्कर मिलाकर पित्तज उन्मादवालें को पिलायें, तो धीरे-धीरे उसका पागलपन कम हो जायगा।

कुलथी : प्रसव के पश्चात् अन्तर्मल निकालने एवं गर्भाशय की पीड़ा दूर करने के लिए कुलथी का काढ़ा पीने को देना चाहिए।

छिलके-सहित कुलथी पकाकर नित्य प्रातःकाल खाली पेट खाने से * मोटापा कम होता है।

मसूर : पुराने दुष्ट व्रण की शुद्धि के लिए मसूर की दाल जल में पीसकर लेप करना चाहिए।

मसूर जलाकर उसकी राख का मंजन करने से दाँत चमकीले और शुद्ध होते हैं।

उड़द : उड़द पकाकर हलुए की तरह बना लें। उसकी पुल्टिस बनाकर पित्त शोथ पर बाँधें। शीघ्र लाभ होगा।

इसका आटा पानी में घोलकर तालू पर लेप करने से नाक से खून गिरना बन्द होता है।

कोदों : किसी प्रकार का विष खा लेने के पश्चात् जो आदमी बच जाय, उसे कई दिनों तक नित्य कोदों का भात खाने के लिए देना चाहिए। इससे उदर के भीतर के विष का सूक्ष्म अंश नष्ट हो जाता और दाह की शान्ति होती है।

---

* हमारी 'मोटापा कम करने के उपाय' पुस्तक में विशद वर्णन है। मू० १)२५

जिसे नाक से खून गिरे, उसे कोदों का भात खाना हितकर है। कोदों को जल के साथ पीसकर उसके सिर पर लेप करने से भी आराम होता है।

मरुआ : प्रसव-वेदना से छटपटाती हुई स्त्री के समूचे शरीर में मरुए के आटे का लेप करने से प्रसव शीघ्र हो जाता है।

प्याज : बेहोश व्यक्ति की नाक में प्याज के रस की नास देने से जल्दी होश हो जाता है।

लाल रंग का एक प्याज काट तीन तोले घी में पकाकर लाल करें। जब टुकड़ों पर लाली आ जाय, आग पर से उतार लें और रोटी या भात के साथ खायें। जाड़े के दिनों में महीनों इसका व्यवहार करने से नपुंसकता दूर हो जाती है।

यदि प्याज खाने के बाद मुँह से दुर्गन्ध निकले, तो धनिये के कुछ दाने चबाने चाहिए।

* **लहसुन :** गठिया के दर्द पर लहसुन पीसकर लगाने से दर्द मिटता है।

जो भोजन के साथ नित्य नियमपूर्वक घी में भुना हुआ लहसुन खाता है, वह कभी नपुंसक नहीं होता और न उसकी आयु घटती है।

जिसे अन्न से अरुचि हो गयी हो, उसे नमक के साथ कच्चा लहसुन खाना चाहिए। अरुचि मिट जायगी।

* **सफेद जीरा :** कई दिनों तक मुट्ठीभर सफेद जीरा चबाकर उसका रस निगल जाने से प्रदर, सोमरोग, कष्टार्तव, योनिशूल तथा योनिकण्डु आदि रोग मिटते हैं।

एक तोला जीरा जल के साथ सिल पर पीस एक तोले घी में भूनें। जब भुन जाय, उसमें एक तोला लाल खाँड़ और आठ तोले गौ का दूध

---

* हमारी 'प्याज, लहसुन और जीरा के उपयोग' पुस्तकों में विशद वर्णन है। मू० पचास-पचास पैसे।

डालकर हलुवा बना लें। इसे नित्य प्रातःकाल खाकर ऊपर से इच्छानुसार गौ का कुछ गरम-गरम दूध पीने से पतले दस्त, चक्कर और दूध का कम होना ठीक हो जाता है। प्रसव के बाद इसे अवश्य सेवन करना चाहिए।

● राई : जल के साथ राई पीसकर सूजनवाली गठिया पर लेप करने से गठिया और सूजन दोनों आराम होते हैं।

● हल्दी : तीन माशे हल्दी का चूर्ण नित्य सुबह मधु के साथ लेने से शीघ्र ही प्रमेह और रक्त-विकार मिट जाता है।

यदि भोजन में अधिक नमक खा लेने के कारण कण्ठ सूखे और प्यास मालूम हो, तो भोजन के साथ कुछ अधिक मात्रा में हल्दी खाने से नमक का दोष मिट जाता है।

● अदरख (आदी) : वातगुल्म या अपस्मार रोग में जब रोगी दर्द के कारण बेहोश हो जाय, उसकी दाँती भिच जायं या होश होने पर भी गला रुककर आवाज न निकले, ऐसी दशा में ढाई तोले अदरख का रस गरम करके पिलाना चाहिए। होश में लाने के लिए इसके रस की नास भी देनी चाहिए।

बड़ी इलायची : बड़ी इलायची का तीन माशे चूर्ण मक्खन के साथ चाटने से आँतों की ऐंठन, शूल, बार-बार दस्त की शंका, अतिसार और आमातिसार मिटता है।

छोटी इलायची : छोटी इलायची का चूर्ण सूँघने से मस्तक की पीड़ा मिटती है। इसका काढ़ा पीना तृषा, वमन और अरुचि-नाशक है।

● मेथी : आग से जलने पर जल के साथ मेथी पीसकर तुरन्त लेप कर देने से जलन शान्त होती और फफोले नहीं पड़ते।

● पत्रज (तेजपात) : पत्रज या उसके डण्ठल जल के साथ पीसकर लेप करने से सभी तरह की मस्तक पीड़ा शान्त होती है।

● हमारी 'राई, हल्दी, अदरख, मेथी और तेजपात के उपयोग' पुस्तकों में विशद वर्णन है। मू० पचास-पचास पैसे।

सेंधा नमक : यदि हाथ की हड्डी टूट गयी हो या खून का दौरा बन्द हो गया हो, तो उस स्थान पर बराबर सेंधा नमक का ढेला रखना चाहिए। इससे हड्डी जुट जाती और खून की चाल ठीक हो जाती है।

धनिया : धनिया जवकुट (अधकचरा) करके आध सेर जल में पकायें। एक छटाक शेष रहे उतार लें और छानकर नित्य प्रातःकाल पीयें! नाक, मुँह, पाखाने और पेशाब के रास्ते से खून गिरना बन्द होगा और प्यास भी मिट जायगी।

हींग : गरम जल से मटर बराबर हींग निगलने से उदर-शूल, अतिसार, हिचकी और वमन शीघ्र ठीक हो जाते हैं।

दो तोले की मात्रा से, कुछ दिनों तक, शुद्ध हींग का अर्क पीते रहने से स्त्रियों की मृगी मिट जाती है।

पीली सरसों : भुनी हुई पीली सरसों दूध के साथ पीसकर उबटन लगाने से खुजली, रूखापन, मैल और दुर्गन्ध दूर होती तथा कोमलता बढ़ती है।

अजवाइन : एक मुट्ठी अजवाइन चबाकर ऊपर से गरम पानी पीने से पेट-दर्द तत्काल मिट जाता है। यह प्रयोग अजीर्ण और अतिसार में भी लाभदायक है।

कडुवे तेल में अजवाइन पकाकर शरीर में मालिश करने से ऐंठन, दर्द और शीत आना मिटता है।

लाल मिर्चा : हाथीपाँव या हाथ-पैर में पानी उतरने पर उस जगह जल में लाल मिर्चा पीसकर लेप करना चाहिए। यद्यपि इससे जलन अधिक होती है और वहाँ का चमड़ा लाल हो जाता है, किन्तु बहुत लाभ होता है।

भोजन के साथ बराबर लालमिर्चा का व्यवहार करने से परदेश का पानी असर नहीं करता।

सौंफ : एक तोला कच्ची और एक तोला तवे पर भुनी सौंफ लेकर

हमारी 'धनिया, हींग, अजवाइन और सौंफ के उपयोग' पुस्तकों में विशद वर्णन है। मू० पचास-पचास पैसे।

कूट और कपड़छन कर लें। रोज सुबह-शाम शीतल जल से खायें। यह एक मात्रा है। इससे आमातिसार, रक्तातिसार तथा बादी से पेट फूलना ठीक होता है।

दिन में कई बार सौंफ का चूर्ण थोड़ा-थोड़ा चूसने से कंठ सूखना और प्यास मिटती है।

कालीमिर्च : आठ आनेभर कालीमिर्च का चूर्ण चार तोले गाय के घी में गरम करके खाने से विष का वेग कम होता है।

साबूत कालीमिर्च जल के साथ पीसकर सिर पर लेप करने से गंजापन मिटता है।

कालीमिर्च के चूर्ण की नास से बेहोशी शीघ्र दूर होती है।

बहुत बड़े और दर्दवाले मुंहासे पर जल में कालीमिर्च घिसकर लेप कर देने से वह सूख जायगा।

*** मगरैला :** नित्य प्रातःकाल गौ के दूध के साथ तीन माशे मगरैला का चूर्ण खाने से प्रसूता को शीघ्र दूध उतर आता है।

जावित्री : तवे पर जावित्री भून लें। कूट-कपड़छन कर तीन-तीन माशे जल के साथ एक-एक घण्टे पर खिलायें। हैजा मिट जायगा।

जायफल : यदि छोटे बच्चे को दस्त, कै और सर्दी का बुखार हो, तो दिन-रात में चार-पाँच बार, दो-दो तीन-तीन घण्टे पर माँ या बकरी के दूध में जायफल घिसकर दें। एक बार मे एक या डेढ़ रत्ती से अधिक न दें। यह सात-आठ महीने के बच्चे की खुराक है। यदि ज्यादा दिन का बच्चा हो, तो तीन रत्ती तक दे सकते हैं।

बकरी के दूध में जायफल घिस और कुछ गरम-गरम सिर पर लेप करें। जुकाम, सिर-दर्द का भारीपन ठीक होगा।

लौंग : शीतल जल के साथ लौंग पीस और जल में ही घोलकर पिलाने से प्यास मिटती है। जल के साथ पीसकर तालू पर लेप करने

---

* हमारी 'मगरैला के उपयोग' पुस्तक में विशद वर्णन है। मू० पचास पैसे।

से जुकाम मिटता है। इसका महीन चूर्ण दाँतों-तले दबाने से दर्द और कीड़े दूर होते हैं।

बहुत तेज खाँसी में चार कच्ची और चार भुनी लौंग एक साथ चबाने से दौरा और बार-बार कफ आना रुक जाता है।

छड़ीला : छड़ीले की धूनी, नस्य या लेप से सिर-दर्द मिटता है। कुत्ते का विष दूर करने के लिए इक्कीस दिनों तक इसका काढ़ा पीना और काटी हुई जगह पर जल के साथ उसे पीसकर लेप भी करना चाहिए।

दालचीनी : डेढ़ माशे दालचीनी का चूर्ण रात में जल से खाने से आमातिसार, उदर-कृमि और शूल मिटता है।

जल के साथ दालचीनी पीस और गरम करके सिर पर लेप करने से सिर का भयंकर दर्द शीघ्र मिट जाता है।

स्याहजीरा : यदि स्त्री के गर्भाशय में शोथ हो गयी हो, तो उसे एक बड़े पात्र में स्याहजीरे का कुछ गरम काढ़ा भरकर बैठाना चाहिए। पन्द्रह-बीस मिनट तक नित्य एक बार नग्न (नंगी) होकर स्याहजीरे के क्वाथ में बैठने से शोथ निश्चय मिट जायगी। इसके अतिरिक्त दो तोले स्याहजीरा क्वाथ-विधि से पकाकर प्रातःकाल पीने को भी देना चाहिए।

पकी इमली : जल में पकी इमली घोल, छान और शक्कर मिलाकर पिलाने से लू का असर मिट जाता है। गरमी के दिनों में इस पानक के सेवन करनेवाले का स्वास्थ्य ठीक बना रहता है।

अमचूर : तीन माशे अमचूर गरम जल के साथ खाने से पेट का दर्द और पतला दस्त आराम होता है।

खीरा : चाकू से खीरा काटकर सूँघने और उसका टुकड़ा मस्तक पर रगड़ने से पित्तज मस्तक पीड़ा मिटती है।

इसके टुकड़े बिछाकर उस पर सिर रखने से अंशुघात (लू लगना) का कष्ट मिटता है।

ककड़ी : ककड़ी के भीतर से ताजे बीज निकालकर, सिल पर पीस लें और उसे घी में भूनकर शक्कर मिला लें। जिसे कष्ट से पेशाब उतरता हो, उसे खाने को दें। इससे मूत्रावरोध और उसकी जलन मिट जायगी। गीले बीज चार तोले, घी एक तोला और लाल खाँड़ दो तोले लेना चाहिए।

गाजर : ब्याई हुई गाय को कच्ची गाजर खिलाने से वह खूब दूध देती और मोटी हो जाती है।

दूध में गाजर उबाल भीतर की रीढ़ा निकाल लें और गूदा सिल पर पीस घी में भूनें। जब सुगन्ध उठने लगे, खाँड़ और उबालने के बाद का बचा दूध डालकर चलायें। जब अच्छी तरह पक जाय, उतारकर दूध के साथ स्त्री को खिलायें। इससे जल्दी खून और दूध बनने लगता है। यह हलुआ मर्द भी खा सकते हैं। ताकत के लिए अच्छी चीज है।

पोई : पोई के ताजे पत्तों का रस चुपड़ पत्ते बाँधने से गाँठ ठीक होती है।

लौकी : ताजी लौकी के मुलायम बीजों को निकाल सिल पर पीसें और गाय के घी में सेंक उसमें जरा सा सेंधानमक मिला लें। इसके व्यवहार से पित्तज उन्मादवाले का मस्तिष्क ठीक होता है।

पेठा : पेठे के रस में खाँड़ मिलाकर पीने से रक्तपित्त मिटता है। दिमाग गरम होने और नाक से अधिक खून गिरने पर मस्तक पर ताजे पेठे का गूदा रखें।

पपीता : ताजा पपीता चाकू से गूँदकर दूध निकाल लें। एक से पाँच बूँद तक बताशे में यकृत् प्लीहावाले को खिलायें। पेड़ का पका या कच्चा पपीता रोगी को खिलाना भी उत्तम है।

कच्चे पपीते का दूध रूई में लगा मसूड़े या दाँत दर्द में लगाने से शीघ्र लाभ होता है।

परवल : ताजा परवल कुचलकर रस निकाल लें। दो तोले रस

में आठ आनेभर मधु मिलाकर पित्तज ज्वर एवं दाह-पीड़ित को पिलायें। ज्वर, दाह एवं कब्ज दूर होता है।

अरवी : हड्डा (बर्रे) के काटे हुए स्थान पर अरवी काटकर घिसने से जहर नष्ट होता और शोथ कम होती है। जले हुए स्थान पर अरवी पीसकर लगाने से फफोले नहीं होते और जलन मिट जाती है।

तरबूज : पके तरबूज को बीच से दो टुकड़े कर दोनों टुकड़ों में से थोड़ा गूदा निकाल लें और उसमें खाँड़ भरकर दिन में धूप और रात में चाँदनी में रखें। चौथे दिन उसका रस निचोड़ बोतल में भर लें। भोजन के बाद प्रतिदिन इसे थोड़ा-थोड़ा पीने से अन्न शीघ्र हजम होता और खून बढ़ता है।

तरबूज के बीजों को निकाल, सिल पर पीसें और घी में भून शक्कर मिला, रोगी को खिलायें, तो थूक के साथ खून आना और पित्तज कास आराम होगा।

खरबूजा : खरबूजे का छिलका जलाकर राख बना लें। मधु के साथ एक माशा चटायें, तो यकृत्, प्लीहा, उदर-शूल और अफरा मिटेगा।

ताजे खरबूजे के बीज बासी या शीतल जल के साथ पीस पेडू पर लेप करने से मूत्र शीघ्र उतरता है। चक्कर आता हो, तो इसके बीज पीस और घी में भून शक्कर के साथ खिलाना चाहिए।

सुथनी : सुथनी सिल पर पीस, घी और खाँड़ डाल हलुआ बना लें और स्त्री को खिलायें। ऊपर से दूध पिलायें, प्रदर ठीक हो जायगा।

पालक : पालक के पत्तों का ताजा रस पिलाने से पथरी मिटती है। इस रोग में इसका साग भी खिलायें।

सोया : सोया का साग खिलाने या सोया के बीज का क्वाथ पिलाने से सद्यःप्रसूता स्त्री के हृदय की दुर्बलता मिटती है। प्रसूता के उदर-शूल पर भी इस क्वाथ का प्रयोग उत्तम है।

बथुआ : तिल्ली, अर्श और पित्तज व्याधि को दूर करने के लिए

बथुए का साग खाना चाहिए। इसकी ताजा पत्तियों के स्वरस में काली मिर्च और सेंधानमक का चूर्ण डाल पीने से आँत शुद्ध होती है।

मूली : मूली के स्वरस में नमक मिला पीने से पेट का भारीपन तथा पेशाब की रुकावट मिटती और डकारें आती हैं।

मूली जला, उसकी राख गरम जल के साथ खाने से यकृत, प्लीहा, उदर-शूल और पथरी दूर होती है। मूली की राख कड़ुए तेल में मिलाकर मालिश करने से सूजन मिटती है।

तोरई : तोरई के बीज पीस और गरम कर तिल्ली की सूजन पर लेप करने से वह कम हो जाती है। इसके ताजे पत्तों का रस बच्चों की आँखों में छोड़ने से उनके अन्दर होनेवाली पीली फुन्सियाँ मिट जाती हैं।

चँदसुर (हालों) : इसके पत्तों का काढ़ा पीने से पेट का दर्द अफरा और भारीपन मिटता है।

इसके बीज जल के साथ पीस और गरम कर दर्दवाले स्थान पर लेप करने से दर्द शीघ्र मिट जाता है।

आलू : तत्काल जले हुए स्थान पर आलू पीसकर लेप कर देने से फफोले नहीं पड़ते और जलन मिट जाती है।

बैंगन : सखिया-विष दूर करने के लिए कच्चा बैंगन खिलायें। कच्चा बैंगन पीस योनि में पुल्टिस बाँधने से योनि संकुचित हो जातो है।

फूलगोभी : यदि लड़के आपस में लड़ते समय एक-दूसरे को काट लें, तो तीन-चार दिनों तक गोभी का कच्चा फूल खिलाना चाहिए। इससे दाँतों का विष दूर हो जाता है।

तपेदिकवाले को फूलगोभी उबालकर पिलाने से हृदय मजबूत होता तथा खून बढ़ता है।

भिण्डी : कच्ची भिंडी या उसकी जड़ का चूर्ण तीन माशे जल के साथ सुबह खाने से पित्तज प्रमेह और प्रदर ठीक होता और उनके कारण होनेवाली आँखों, हाथ-पैरों, तलहथियों व सिर की जलन मिटती है।

करैला : करैला का रस पीने से गर्भ-स्थिति नहीं हो पाती। करैले के रस में कालीमिर्च घिसकर आँजने से फूला और माड़ा मिटता है, लेकिन जलन बहुत होती है।

सेम : सेम के पत्तों का रस चेहरे पर मलने से झाँई मिटती है।

सेम की फली या पत्तों का रस लगाने से सेंहुआ ठीक होता और तरकारी खाने से जीवन-शक्ति बढ़ती है।

नागफनी : नित्य सुबह अठन्नीभर नागफनी का गूदा अठन्नीभर मिश्री के साथ खाने से तिल्ली शीघ्र गल जाती है।

नागफनी के पक्के फलों के रस में मिश्री मिला शरबत बना लें। इसकी दस से तीस बूंदें तक छोटे बच्चों को चटाने से बढ़ा हुआ पेट और यकृत् ठीक हो जाता है।

भाँगरा : भाँगरे की पत्तियों का गाढ़ा रस लेप करने से इन्द्र-लुप्त, शिर:शूल तथा अधकपारी में आराम होता है।

इसकी पत्तियों का रस सिर में बराबर मला जाय और उसकी नास भी ली जाय, तो बाल काले, घुंघराले और मुलायम होते तथा नेत्र ज्योति बढ़ती है।

मोथा : मोथे का काढ़ा पीने से उदर-कृमि, वमन, प्यास, मुख की दुर्गन्ध और विरसता मिटती है।

पुनर्नवा (गदहपूर्णा) : पुनर्नवा का साग खाने और उसकी पत्तियों के गरम-गरम रस की मालिश करने से शोथ, जलन और खुजली मिटती है।

हुलहुल : हुलहुल का साग खाने से जोड़-जोड़ का दर्द मिटता है। पारी के शीतज्वर में इसकी पत्तियों का रस गरम करके बुखार आने से तीन घण्टे पहले, हाथ-पैरों के नाखूनों में लगायें।

धतूरा : दो आनेभर धतूरे के सूखे पत्ते चिलम में रख धुआँ पीने से दमे का तेज दौरा रुक जाता है। ठीक होने पर धतूरे की गरमी मिटाने के लिए गाय का दूध पीयें।

शीत-ज्वर आने से पहले, हाथ-पैरों के नाखूनों में इसके पत्तों के गरम-गरम रस की मालिश करने से लाभ होता है।

इसके पत्तों का रस गाय के घी में पकाकर लगाने से उकवत समूल नष्ट हो जाता है।

अपामार्ग (चिड़चिड़ा) : हाथ से उखाड़ी हुई चिड़चिड़े की जड़ से नित्य नियमपूर्वक मुँह धोने से सहनशीलता बढ़ती है।

एक पाव गाय के दूध में इसके एक छटाक चावल की खीर बनाकर खाने से कई दिनों तक भूख नहीं लगती और भस्मक रोग मिटता है।

चिड़चिड़े का पौधा जलाकर राख कर लें और उसे कड़ुए तेल में मिलाकर कान में डालें। बहना, भारीपन तथा उसमें तरह-तरह की आवाज होना दूर होगा।

नोनी : नोनी पीस और गरम कर घावों पर लेप करने से वे जल्दी पक जाते और उनकी जलन भी शान्त होती है।

चकवड़ : चकवड़ की मुलायम पत्तियाँ घी में भूनकर खाने और रस की मालिश करने से दाद मिटता है।

सत्यानाशी : फोड़े-फुन्सी, खुजली और कब्ज में आठ आनेभर सत्यानाशी की जड़ और इक्कीस दाने कालीमिर्च जल के साथ पीसकर शरबत की तरह पीयें।

सहदेवी : सहदेवी के पञ्चांग का क्वाथ पीने से पेशाब की चिनग-कड़क मिटती है और पेशाब खुलकर होता है।

इसकी जड़ का काढ़ा पीने से गठिया रोग मिटता है।

शिखा में रात्रि में सहदेवी की जड़ बाँध देने से खूब नींद आती है।

ककही : ककही की छाल के काढ़े से कुल्ले करने से दाँत की पीड़ा और मसूढ़ों के विकार मिटते हैं।

प्रातःकाल क्वाथ पीने से अतिसार रोग मिट जाता है।

बल-वृद्धि के लिए इसका काढ़ा, समान दूध में पकाकर पीना चाहिए।

काकजंघा : काकजंघा के कन्द का चूर्ण कर या बकरी के दूध में पीस बकरी के दूध के साथ ही पीने से यक्ष्मा के कीटाणु मरते हैं। इसकी जड़ की मात्रा सवा से तीन माशे है।

तिपतिया (चाँगेर) : धतूरे का विष दूर करने के लिए तिपतिया का रस पिलाना चाहिए। इसकी पत्तियों के रस में काला या सेंधानमक मिला और गरम कर पिलाने से बच्चों का अतिसार मिटता है।

विशेष—बच्चों के लिए इसके रस की मात्रा चार से आठ आनेभर है। यदि बच्चा दो वर्ष से ऊपर का हो, तो तोले-डेढ़ तोले तक भी एक बार में दे सकते हैं।

इसकी पत्तियों के रस से कुल्ला करने से मसूढ़ों का दर्द मिटता है। इसका साग नियमित एक महीने तक खाने से गई दृष्टि लौट आती है। यदि तलहथियों में अपरस की बीमारी हो जाय, तो इसकी पत्तियाँ पीसकर लेप करें।

बनचौलाई : जड़-सहित बनचौलाई पीस और गरम कर पुल्टिस बाँधने से जहरीले फोड़े शीघ्र फूटकर बह जाते हैं।

इसका साग खाने और इसके पंचांग का रस समूचे शरीर पर मालिश करते रहने से अशुद्ध पारद, अशुद्ध संखिया और कई तरह के शरीर के भीतर व्याप्त जहरीले असर दूर हो जाते हैं। यह चमत्कारिक बूटी है।

कुकरौंधा : जड़-सहित कुकरौंधे का पौधा मसलकर बवासीर के मस्से पर उसकी पट्टी बाँधने से दर्द मिटता है।

शरीर का कोई हिस्सा कट जाय, तो तुरंत कुकरौंधे के पत्तों का रस चुपड़ने से खून बहना बन्द हो जाता और घाव सूख जाता है।

दूब : दूब के रस में मोटा कपडा रंगकर पहनने से लू नहीं लगती और शरीर की जलन मिटती है। दूब के दो तोले रस में अठन्नीभर मधु मिला पीने से नाक से खून गिरना बन्द होता है।

तितलौकी : तितलौकी के बीज पीसकर लेप करने से पक्षाघात ठीक होता है। इसके बीज जल के साथ पीस पानी में घोलें और लोहे की कड़ाही में आग पर पकायें। जब पानी पर तेल तैरने लगे, नीचे उतार लें। इस तेल की कामला के रोगी को नास दें, तो रोग ठीक होगा।

❀ **नीम :** अहले सुबह, नीम के पेड़ के भीतर की छाल का काढ़ा पीने से शीतपूर्वक आनेवाला ज्वर ठीक होता है।

पाँच से दस बूँद तक, नीम का शुद्ध तेल पान में डालकर खाने से श्वास अच्छा होता है।

पीपल : पीपल वृक्ष के ऊपर की सूखी छाल कूट और कपडछन कर बिगड़े हुए घाव में भर देने से वह शीघ्र ही सूखकर अच्छा हो जाता है।

पीपल के मुलायम कोंपल, खाँड. की चाशनी में पका रोज खाने से प्रमेह दूर होता तथा ताकत आती है।

बड़ (बरगद) : नित्य प्रातःकाल एक बताशे में पाँच से पन्द्रह बूँदें तक बड. का दूध खाने से कुछ दिनों में शुक्रमेह और प्रदर जड. से आराम हो जाता है।

बड. की जटा से नियमपूर्वक दतुअन करने से आयु, बुद्धि और तेज की वृद्धि होती है।

शहतूत : शहतूत के पत्तों के काढ़े से कुल्ले करने या उसके गण्डूष धारण करने से मुख के छाले मिटते हैं। पके शहतूत के रस मे खाँड. डाल बनाये पानक के व्यवहार से कफ मिटता एव हृदय मजबूत होता है।

महुआ : महुए की छाल पीस और गरम कर लेप करने से गठिया ठीक होता है। इसके फूल के काढ़े के बफारा से बढ़ा अंडकोष छोटा होता और दर्द भी मिटता है।

❀ **आम :** देशी आम के पेड. की जड. के निकट की छाल का क्वाथ बनाकर पिलाने से प्रसव के बाद या माहवारी बिगड़ने से रुका खून जारी हो जाता है।

❀ हमारी 'नीम व आम के उपयोग' में विस्तृत वर्णन है। मू० १-५०, १-५०

कटहल : कटहल के पत्तों को पीसकर लेप करने से गाँठ जल्दी पक जाती है। इसकी जड़ की छाल का क्वाथ बना नास लेने से सिर की भयंकर पीड़ा शान्त होती है।

जामुन : जामुन की छाल का कपड़छन चूर्ण तीन माशे खाकर ऊपर से चावल की धोवन पीने से आमातिसार मिटता है।

जामुन की दतुअन के प्रयोग से दाँतों में कसावट आती है।

सहिजन : सहिजन की जड़ की छाल के रस की नास लेने से मूर्च्छा मिटती है। इसकी जड़ की छाल ढाई तोले गरम करके पिलाने से उदर-शूल शीघ्र मिटता है। इसकी मुलायम पत्तियाँ घी में भूनकर खाने से जोड़-जोड़ का दर्द मिटता है। इसकी जड़ खूब महीन पीस वातज विद्रधि (वायु की गाँठ) पर लेप कर ऊपर से कण्डे की आग की सेंक करें, तो वह बैठ जाती है। अग्निमान्द्य मिटाने के लिए इसकी फली की तरकारी खानी चाहिए। इसकी छाल पीस और गरम कर लेप करने से आमवात की शोथ दूर होती है।

बेल : यदि किसी औषधि से घाव आराम न हो, तो रोगी को बेलपत्र के काढ़े में मधु मिलाकर पिलाना और घाव पर मुलायम बेलपत्र पीसकर पुल्टिस बाँधना चाहिए।

कच्चा बेल छीलें और टुकड़े-टुकड़े कर धूप में सूखने दें। जब सूख जायँ, कूट और कपड़छन कर बोतल में रख लें। यह चूर्ण दो आनेभर लेकर शरबत अनार, बकरी के दूध या गरम जल के साथ रोज दिन में तीन बार खिलाने से बच्चों के आमातिसार, रक्तातिसार, अतिसार, पेशाब में चूना आना, अरुचि और मुख की विरसता दूर होती है।

कदम्ब : यदि अंडकोष फूल आयें और उनमें दर्द हो, तो गाय के पुराने घी से चुपड़े हुए कदम्ब के पत्ते बाँधें और पुरानी रूई से सेंक करें। शीघ्र लाभ होगा।

फालसा : फालसे के पत्तों की पुल्टिस बाँधने से फोड़ा जल्दी पक जाता है।

इसकी जड़ की छाल का क्वाथ बनाकर पीने से गाँठों का दर्द मिटता है।

पके हुए फालसे के रस में खाँड़ डालकर बनाया शरबत पीने से दाह, कफ, प्रमेह, प्यास, कण्ठ सूखना और प्रदर आराम होता है।

अनार। अनार के पेड़ की छाल या उसके फल के ऊपर का छिलका कूट और कपड़छन कर रख लें। उसे तीन माशे लें उसमें थोड़ा सा सेंधानमक मिला गरम जल से खायें तो खाँसी और अतिसार दूर होगा।

योनि में अनार की छाल की धूनी देने से गर्भ गिर जाता है।

जम्बीरी नीबू : जम्बीरी नीबू के पेड़ की धूनी देने से हैजा होने का डर नहीं रहता।

खाँड़ के साथ बनाये जम्बीरी नीबू के रस का शरबत पीने से पित्तज दाह, प्यास, चक्कर, फुफ्फुस, आन्त्र, आमाशय तथा मल-मार्ग से होने-वाला रक्त-स्राव बन्द होता तथा रोगी को शान्ति मिलती है।

शरीफा : शरीफे का बीज जल में पीस सिर में मलने से जुएँ मर जाती हैं।

इसके बीज बकरी के दूध के साथ पीस लेप करने से सिर के उड़े हुए बाल शीघ्र उग आते और मस्तिष्क में तरावट पहुँचती है।

अमरूद : अमरूद के घन क्वाथ की पुल्टिस बाँधने से काँच निकलना बन्द होता है।

मसूढ़ों की शोथ दूर करने के लिए अमरूद के पत्तों का काढ़ा बना उसका कुल्ला करना चाहिए।

*** आँवला :** आँवले के फल के ढाई तोले रस में मधु मिला पीने से वातगुल्म, बेहोशी, दाह तथा नाक-मुँह से खून गिरना बन्द होता है।

* हमारी 'आँवला के उपयोग' पुस्तक में विस्तृत वर्णन है। मू० ०.५० पैसे

दो छटाक आँवले की पत्तियाँ आध सेर जल में उबाल और छान पिलाने से शरीर में अधिक काल का रमा हुआ अफीम का विष शान्त हो जाता है।

पोदीना : पोदीने का क्वाथ बना पीने से प्यास, कण्ठ सूखना, वमन, पित्तज अतिसार और अरुचि में लाभ होता है।

आमातिसार में पोदीने और मिसरी का शरबत पिलाना चाहिए।

सूरण : उबाले हुए सूरण की रोटी बना घी के साथ खाने से बवासीर मिटता है।

पेट की अग्नि तेज करने के लिए भोजन के साथ सूरण की तरकारी का व्यवहार करना चाहिए।

केला : दूखती हुई आँखों को उजेले और चमक से बचाने के लिए उस पर केले के ताजे हरे पत्ते की छाया करनी चाहिए।

इसकी जड़ का काढ़ा पिलाने से आँतों के कीड़े मरते हैं।

अतिसार में उबाले हुए कच्चे केले की रोटी खिलाने से दस्त बँधकर आने लगता है।

केले के खम्भे का रस पीने से रुका हुआ मासिकधर्म खुलकर होता है।

कनेर : कनेर के पत्तों के रस में महुआ तेल डाल आग पर पकायें। जब केवल तेल शेष रहे, उतार लें और उसको खुजली पर मलें, तो वह तीन दिन में सूख जाय।

मौलसिरी : मौलसिरी की छाल के चूर्ण या उसकी लकड़ी के कोयले के चूर्ण से दाँत माँजने से वे मजबूत, चमकीले और स्वस्थ रहते हैं।

कचनार : गण्डमाला के रोगी को कचनार की छाल के काढ़े में कुछ देर नित्य बैठाना और उसे फूलों या मुलायम पत्तियों की तरकारी बना खिलाना चाहिए। यदि गण्डमाला फूटकर बहती हो तो उस पर कचनार के घन क्वाथ या पत्तियों का गाढ़ा-गाढ़ा रस चढ़ाना चाहिए।

चम्पा। चम्पा की छालका काढ़ा पीने से शय्या-मूत्र (स्वप्न में मत्र निकल जाना) की बीमारी मिटती है। इसकी छाल को कालीमिर्च के साथ पीसकर बनाई हुई गोली शीतज्वर को रोकती है।

अगस्त : अगस्त के पुष्पों या पत्तियों के रस की नास लेने से चौथैया बुखार नहीं आता। यदि किसीको रतौंधी हो तो उसे इक्कीस दिनों तक अगस्त के फूल या उसकी कली की तरकारी बनाकर खाने को दें।

मोतिया बेला : यदि दृष्टि मन्द हो गयी हो तो बेला के पत्तों के काढ़े से आँखें धोनी चाहिए।

इसके पत्तों के काढ़े से कुल्ला करने से मुंह आना ठीक होता है।

ओड़हुल : प्रदर-रोग से पीड़ित स्त्रियों को नित्य प्रातःकाल पाँच ताजे ओड़हुल के पुष्प सिल पर पीस गाय के ताजे दूध और मिसरी के साथ सेवन करना चाहिए। इसके प्रयोग से योनि या मल-मार्ग से गिरने-वाला खून भी रुक जाता है।

गेंदा : गेंदे की ताजी पत्तियों का रस गरम कर कान में डालने से कान का दर्द, बहना और भीतरी फुन्सियाँ मिटती हैं।

यदि कटने से शरीर से खून निकल रहा हो तो उस पर गेंदे की पत्तियों का रस डालें। शीघ्र खून बन्द होगा।

चमेली : चमेली की पत्तियाँ तिल के तेल में पका लिंग पर लेप करने से नपुंसकता नष्ट होती है।

चमेली की पत्तियाँ पीस और शहद मिला जिह्वा पर लेप करने से बच्चों का मुख-पाज मिटता है। यदि जवान आदमी का मुँह आया हो तो इसकी पत्तियों के क्वाथ में शहद मिला कुल्ले करने या काढ़े का गण्डूष धारण करने से मुँह आना मिटता है।

जूही : जूही की पत्तियों के काढ़े से धोने से खुजली मिटती है। इसके तीन-चार दिनों के व्यवहार से छोटी-छोटी फुन्सियाँ सूख जाती हैं। स्वर्ण-जूही की जड़ पीस पुल्टिस बाँधने से योनि संकुचित हो जाती है।

गुलाब : गुलाब के फूलों का काढ़ा शहद मिला पीने से दस्त साफ होता, आँखों की जलन, कण्ठ और नाक सूखना और दिमागी गरमी मिटती है।

खाँड़ की चाशनी में पकाये गुलाब के फूल के सेवन से कब्ज और नाक, मुँह से खून गिरना, आँखों के सामने अँधेरा छा जाना, चक्कर तथा हृदय की कमजोरी दूर होती है।

बड़ा करंज : बडे करंज की फली काले डोरे में गूंथ बच्चों के गले में पहनाने से उनकी आँखों के रोग मिटते हैं।

इसकी फली के भीतर की गिरी का चूर्ण चार रत्ती की मात्रा में शहद के साथ चटाने से बच्चों के पेट के कीड़े मरते हैं।

इसके बीजों के तेल की मालिश करने से खुजली जल्दो आराम हो जाती है।

इसकी दतुअन से मुँह धोने से मुँह की बदबू, मसूढ़ों के रोग तथा मुँह की विरसता दूर होती है।

छोटा करंज (करजुआ) : करंजुए की मींगी और कालीमिर्च दोनों को समभाग ले खरल करें और डेढ़ माशे की मात्रा दो-दो घण्टे पर गरम जल से दें, तो शीतज्वर दूर हो।

करंजुए की मींगियाँ जल में पीस सिर घोने से जूँ, फुन्सियाँ, खाज और मैल दूर होता है।

छोटी कटेरी : छोटी कटेरी की जड़ का काढ़ा पीने से श्वास का दौरा, जुकाम और मूत्रकृच्छ्र रोग मिटता है।

इसका फल पीस गाँठ पर लेप करने से वह बैठ जाती है।

बड़ी कटेरी : बड़ी कटेरी की जड़ पीस जल में मिला छोटे बच्चे को पिलाने से कब्ज दूर होता है। इसकी जड़ की पूर्ण मात्रा चार आने-भर से दो तोले तक है।

यदि बकरी पागुर न करे, तो उसे बडी कटेरी का फल जल के साथ पीसकर पिलाना चाहिए। बकरी के लिए फल की एक मात्रा चार तोले लेनी चाहिए।

झाऊ : झाऊ की जड़ का क्वाथ सेवन करने से उपदंश, प्रतिश्याय, कण्ठ सूखना और प्यास मिटती है।

इसकी दतुअन करने से दाँतों के विकार और मुँह की विरसता मिटती है।

कास : कास की जड़ का क्वाथ पीने से प्रसव के बाद का रुका हुआ खून निकल जाता है।

दाह, मूत्रकृच्छ्र और पित्त-विकार के लिए भी यह हितकर है।

अमरबेल : अमरबेल पीस पेट पर लेप करने से जलोदर, यकृत की कठोरता और आध्मान मिटता है।

इसके क्वाथ या हिम के व्यवहार से कोष्ठ-शुद्धि होती है।

बरियारा : बरियारा की जड़ की छाल का क्वाथ पीने से गठिया मिटती और मूत्र खुलकर आता है। यदि इसकी जड़ की छाल का हिम बना पिलाया जाय, तो शरीर की भीतरी दाह मिटती है।

इमली : इमली की पत्तियाँ उबाल मोच या टूटे हुए अंग को उसी जल से सेंकें और धीरे-धीरे उस जगह को उँगलियों से पिघलायें, ताकि जमा हुआ खून इधर-उधर हो जाय।

कैंथ : कैंथ की छाल के क्वाथ बना पिलाने से बच्चों का अजीर्ण, अतिसार तथा पित्त-प्रकोप शमन होता है।

पाँकर : पाँकर की छाल के क्वाथ का गण्डूष धारण करने से मुँह से पानी गिरना बन्द होता है।

इसके क्वाथ से घाव धोने से उसकी शुद्धि हो जाती है।

इसकी कोंपल की तरकारी या अचार चैत्र के महीने में खाने से दस्त खुलासा होता तथा फोड़े-फुन्सियों का डर नहीं रहता।

खजूर : खजूर की मुलायम दतुअन के प्रयोग से दाँतों का दर्द

मिटता है। जिसकी वायु बिगड़ी रहती हो, हर समय पेट में तनाव रहता हो, उसे सोपारी की तरह खजूर की गुठली चूसना चाहिए।

शीशम : शीशम की लकड़ी जलाते समय जो तेल टपके, उसे रख लें और खुजली पर उसकी मालिश करें। यदि गीली खुजली हो, तो कौए के पंख से उस पर वह तेल लगायें, बहुत जल्दी लाभ होगा।

पेशाब की रुकावट पर शीशम की पत्तियाँ पीस पेड़ू पर चढ़ाने से पेशाब उतर जाता है।

अधिक गरमी या लू के कारण बैल तरस जाय तो उसे शीशम की हरी पत्तियाँ खिलायें। इससे शरीर में व्याप्त गरमी शान्त हो जाती और वह जीभ निकालना बन्द कर देता है।

* **गूलर :** गूलर का दूध घाव पर रखने से वह फूट जाता है। इसका पका फल सुखा, कूट और कपड़छन कर आठ आनेभर शीतल जल के साथ नित्य प्रातःकाल खाने से प्रदर, रक्तप्रदर और योनि-दोष मिटता है।

बाँस : बाँस की मुलायम डंठल गरम राख में दबा दें। सिंक जाने पर रस निचोड़ कान में डालें तो दर्द तुरत आराम हो।

ताड़ : ताड़ का पका फल छील उसके गूदे के भीतर एक पतली सींक उलझा दें और उसे घुमायें। उसके अन्दर से जो पीला और गाढ़ा रस निकले, उसे कंडे से खुजलाये हुए दाद पर लेप कर दें और ऊपर से थोड़ी चीनी बुरक दें। थोड़ी देर बाद दाद के ऊपर महीन-महीन कोड़े दिखाई देंगे, जिन्हें जल से धो कपड़े से पोंछ डालें। यह प्रयोग चार-पाँच दिनों तक लगातार करने से भयकर दाद मिट जाता है।

फरहद : उपदंश-सम्बन्धी गाँठ बैठाने के लिए फरहद के पत्तों की पुल्टिस बाँधनी चाहिए।

इसकी छाल का क्वाथ पीने से ज्वर तथा उदर-कृमि नष्ट होते हैं।

ढाक : अतिसार और ज्वरातिसार को दूर करने के लिए ढाक के पत्तों का रस पिलाना चाहिए।

---

* हमारी 'गूलर के उपयोग' पुस्तक में विस्तृत वर्णन है। मू० ५० पैसे।

इसके पत्ते सेंककर फोड़ों पर बाँधने से वे बैठ जाते हैं।

इसके बीजों का चूर्ण दो से तीन माशे तक जल के साथ देने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

नरसल : नरसल की जड़ पीस और कड़ुए तेल में मिला कुछ गरम-गरम लेप करने से जोड़ों का दर्द मिटता है।

बकायन : स्नायु-सम्बन्धी मस्तक-पीड़ा दूर करने के लिए बकायन के पत्तों और पुष्पों को, पीड़ावाले स्थान पर, पुल्टिस बाँधनी चाहिए।

इसके पत्तों का रस गरम कर लेप करने से सर्दी की शोथ मिटती है।

सिरस : सिरस की जड़ की छाल के चूर्ण का मंजन करने से पके हुए मसूढ़े ठीक हो जाते हैं। नेत्र-पीड़ा दूर करने के लिए इसकी छाल महीन पीसकर नेत्र के चारों ओर लेप करना चाहिए।

इसके बीज जल के साथ पीस लेप करने से गण्डमाला दूर होती है।

थूहर : हाथ-पैर के सभी नाखूनों और नाभि के ऊपर थूहर के दूध का लेप करने से स्त्री शीघ्र प्रसव करती है। प्रसव के बाद तुरत सारा दूध कपड़ा भिगोकर पोंछ डालना चाहिए।

इसका एक पत्ता गरम राख में दबाकर पका लें और उसे निचोड़कर पाँच से दस बूंद तक उसका रस बच्चे को पिलायें, तो उसका पेट-दर्द, कब्ज और तनाव मिट जाय।

आक (मदार) : आक के पीले पत्ते और नमक सम भाग लेकर मिट्टी के बरतन में बन्द कर कण्डे की आग में पका लें। शीतल होने पर कूट और कपड़छन कर रख लें। नित्य प्रातः और सायंकाल एक से तीन माशे तक यह चूर्ण खाकर ऊपर से दही का पानी या मट्ठा पीने से यकृत, प्लीहा, उदर-शूल तथा वायुगोला नष्ट होता है।

इसके दूध की पट्टी बाँधने से सन्धिशूल नष्ट होती है।

सेमल : एक वर्ष के उगे सेमल के वृक्ष की जड़ (कन्द) का रस और गाय का कच्चा दूध चार-चार तोले मिलाकर चालीस दिनों तक

नित्य प्रातःकाल पीने से शुक्रमेह, शीघ्रपतन, शिश्न-शैथिल्य आदि विकार नष्ट होते और मनुष्य कामिनी स्त्रियों का प्रियपात्र बन जाता है।

सेमल के फूलों का रस और मिसरी मिला हुआ बकरी या गाय का दूध चार-चार तोले मिलाकर नित्य प्रातःकाल पीने से श्वेत और रक्त-प्रदर तथा चक्कर मिटता है। इसकी रूई से रेंडी के तेल में काँसे की थाली पर घिसकर बनाया हुआ मरहम पित्तज व्रण को मिटाता है।

अडूसा : दो तोले अडूसे के पत्ते के रस में अठन्नीभर मधु मिला पिलाने से रक्त-पित्त, क्षय, कास और श्वास मिटता है। इसके फूलों को मिसरी के साथ धूप में पकाकर बनाया गुलकन्द मुलायम-से-मुलायम औषधों में माना जाता है। इसे बालक, वृद्ध या कोमल स्त्रियाँ भी व्यवहार कर सकती हैं। इसके सेवन से भी उपर्युक्त रोग मिटते हैं। इसकी प्रकृति अत्यन्त मातदिल और खुराक तीन माशे से दो तोले तक है।

विशेष—अडूसे का फूल और मिसरी का चूर्ण समान लेकर दोनों को तलहथियों से कुछ देर मसलें और चौड़े मुँह के शीशे के बरतन में रख धूप लगने दें। महीने-डेढ़ महीने में व्यवहार के योग्य गुलकन्द बन जायगा।

अशोक : अशोक की छाल दो तोले लेकर आध सेर जल में उबालें जब आध पाव जल शेष रहे, उतार लें और कपड़े से छान छाल फेंक दें, केवल जल ग्रहण करें। फिर, उतने ही गाय के दूध में उसे पकायें। जब केवल दूध रह जाय, उतार लें और मिसरी मिला स्त्री को पिलायें। लाल, सफेद सभी तरह के प्रदर में आराम होगा। साथ ही प्रदर के कारण हाथ-पैरों का जलना, कमर और सिर का दर्द, आँखों की गरमी तथा चक्कर आदि मिट जाते हैं।

गुडूची (गुरुच) : गुडूची के क्वाथ के सेवन से पुरानी गठिया, प्रमेह, जीर्णज्वर, रक्तपित्त, वातरक्त तथा हाथ-पैरों की जलन मिटती है। इसके काढ़े में तिल का तेल पका सिर और समूचे शरीर में मालिश

करने से खुजली मिटती, शरीर कान्तिवान् होता और बाल काले ए
चमकीले दीख पड़ते हैं।

लिसोड़ा : लिसोड़े के कोमल पत्ते गरम कर दस दिनों त
गण्डमाला पर बाँधने से वह ठीक हो जाती है।

इसके एक तोले पत्ते पन्द्रह-बीस कालीमिर्च के साथ जल में पी
और छान, पीने से पागल कुत्ते का विष मिटता है।

खाँड़ के साथ बनाये लिसोड़े के पके फलों का शरबत पीने से खाँ
और धातु की बीमारी मिटती है।

सिवार : सूजाकवाले को अपने लिंग के छेद में सिवार के का
की पिचकारी लगानी या उसका रस निचोड़ उसकी बूँदें छोड़नी चाहिए
इससे लिंग का भीतरी घाव अच्छा हो जाता है।

सिवार की राख में बराबर हिस्से में उतनी ही लाल खाँड़ मिल
शीतल जल से सेवन करने से शुक्र-तारल्य और प्रमेह नष्ट होता है।

गधे की लीद : योनि में गधे की लीद की धूनी देने से गर्भ गि
जाता है।

वसन्त-ऋतु में गधी का दूध बच्चों को पिलाने से शीतला निकलने
का डर नहीं रहता।

अरहर की पत्तियां : एक मुट्ठी अरहर की मुलायम पत्तियां
प्रातःकाल चबाने से मुँह का आना ठीक होता है।

धान : धान की फलियों के ऊपर के फूलों को जल के साथ पीस-
कर लेप करने से हृदय की धड़कन और हौलदिल मिटता है।

कपास : कपास के पत्ते और कालीमिर्च पीस बाघी पर लगाने
से वह बैठ जाती है।

कुसुम : कुसुम के सूखे पुष्पों का चूर्ण तीन माशे ठण्ढे जल के
साथ सेवन करने से कामला-रोग नष्ट होता है।

मुद्रक : न्यू दीपक प्रेस, राजघाट, वाराणसी-२२१००१

पारिवारिक चिकित्सा की अनमोल पुस्तकें

१. मसालों के उपयोग : १६ पु० सजिल्द ६-५०
(अजवाइन, अदरख, कालीमिर्च, जीरा, तेजपात, दालचीनी, धनिया, प्याज, मगरैला, मेथी, राई, लहसुन, लौंग, सौंफ, हल्दी और हींग)

२. स्वास्थ्य निर्माण के साधन ८ पु० सजिल्द ८-५०
(आम, आंवला, गूलर, तुलसी, नीबू, नीम, मधु और मट्ठा)

३. स्वास्थ्य साधन : ६ पु० सजिल्द २-५०
(आचार-विचार, मनोवेग, मादक वस्तुएँ, व्यायाम, भोजन, स्वच्छता)

४. हम कैसे स्वस्थ रहें : ५ पु० सजिल्द ४-५०
(आरोग्य लेखाञ्जलि, ग्राम्य चिकित्सा, प्रसूता और शिशु-परिचर्या प्रारम्भिक स्वास्थ्य एवं ऋतुयें और स्वास्थ्य)

५. हमारा स्वास्थ्य और आहार : ५ पु० सजिल्द ४-५०
(आहार सूत्रावली, टोटका विज्ञान भाग १ व २, देहातियों की तन्दुरुस्ती, मोटापा कम करने के उपाय और मौसमी सात बीमारियां)

६. फल, फूल और साग-सब्जियाँ : ३ पु० सजिल्द ४-००

७. अनुभूत योग : पांचों भाग सजिल्द ६-००

७. रसायनसार प्रथम भाग : सजिल्द २०-००

८. रसायनसार द्वितीय भाग : सजिल्द ८-००

कर ले...

कपा सिद्ध प्रयोग और पथ्यापथ्य । ८-००

से वह वै... व्यायाम और शारीरिक विकास ५-...

कुसुम... स्वास्थ्य और सद्वृत्त ... के

साथ सेव...

मुद्रक : न्यू ... घाट, वाराणसी-२२१००...